

*Petra Feldbinder*

# Vom Leben berührt

*Lass mich dir von meinem Lebensbeginn erzählen.*

Meine Geburt gleicht einer Explosion mit der unbändigen Kraft, leben zu wollen. Meine Mutter ist krank und ich komme 1964 als Sturzgeburt innerhalb von zwei Minuten als Sieben-Monatskind auf die Welt und wiege knapp 1000 Gramm. Der Notarztwagen bringt mich in eine entfernte Stadt auf die Neugeborenen-Intensivstation. Da meine Mutter nicht reisefähig ist, sieht sie mich nach vier Wochen zum ersten Mal.

Mit 15 Monaten stürze ich im Rohbau meiner Tante eine Etage tief und pralle auf den Betonboden. Ein dreifacher Schädelbruch verbant mich erneut für lange Zeit in die Isolation der kalten Krankenhauswelt ohne Kontakt zu Vater und Mutter.

Wenn es nirgendwo einen Halt gibt, wird die Not zum Katalysator und erinnert dich daran, wer du in Wirklichkeit bist. Sie setzt ungeahnte Kräfte und Fähigkeiten in dir frei.

Heute berühre ich als Therapeutin Menschen und die achtsame Gegenwart fühlender Hände erinnert sie daran, wer sie im tiefsten Inneren sind. Ich berühre das Wunder des Lebens in ihnen, den Ort in ihnen, wo sie gehalten, geschützt und bedingungslos geliebt werden. Eine Art Urberührung, in der es still wird und die zeigt: So, wie du bist, bist du vollständig und gut. Im tiefen Urvertrauen heißen dich das Leben und die Erde willkommen.

## **Der Zauber der Einzigartigkeit erwacht**

Egal wo wir hinschauen, begegnen uns im Leben Vielfalt und Reichtum. Keine Wolke, die am Himmel vorüberzieht, gleicht einer anderen. Keine Schneeflocke, kein Eiskristall ist gleich. Dich und mich gibt es nur ein einziges Mal auf diesem Planeten. Die Art, wie du sprichst, lachst, fühlst, dich bewegst, dem Leben vertraust – alles in dir ist einzigartig. Das ist die klare Einladung des Lebens, unsere wahre Natur, unsere Großartigkeit zu leben, die Fülle in uns zu umarmen. Doch was machen wir oft stattdessen? Wir machen uns klein, fühlen uns nicht gut genug oder minderwertig. Fühlen Mangel. In der Schule haben wir gelernt, vorgekauft Wissen zu repetieren. Wir haben gelernt, stillzusitzen und uns anzupassen, zu uniformieren. Tief im Inneren gibt es jedoch einen Ruf, eine tiefe Sehnsucht und das Wissen, da gibt es mehr, was durch uns in die Welt drängt und geboren werden will. Wie wundervoll ist die Vorstellung, dass jeder Mensch seinem Potenzial, seiner Kreativität und seinen ureigenen Qualitäten näherkommt und sie erblühen lässt?

Es gibt keine Konkurrenz. An deren Stelle rücken Wertschätzung und Dankbarkeit für die Vielfalt und das Anderssein.

### **Warum vergessen wir, wer wir wirklich sind?**

Kannst du dich daran erinnern, wie viel Freude, Neugierde und Forschergeist du empfunden hast, bevor du in die Schule gekommen bist? Und kannst du dich daran erinnern, wie viel Enthusiasmus du empfunden hast, bevor du deinen Beruf erlernt hast? Wie viel ist von deinem Wunsch, etwas Wertvolles und Schönes in die Welt zu bringen, übrig geblieben? Wie viel Lebendigkeit und Vertrauen in dich und deine unverwechselbaren Fähigkeiten und Qualitäten hast du entwickeln können? Es bleibt einiges auf der Strecke bis wir Erziehung, Schule und Co durchlaufen haben. Wir lernen Daten und Fakten, werden zugestopft mit Informationen, bis kein Platz mehr bleibt, dem Fluss des Lebens und dem eigenen Ruf zu vertrauen. Wir trimmen uns auf Leistung und Effektivität und lernen, mit Härte, Druck und Stress zu arbeiten, und finden uns häufig schon als junger Mensch im Burn-out wieder. Unsere innere Größe verkümmert, das Funkeln in den Augen erlischt, und unser Leben wird grau im Räderwerk der Normalität.

### **Dein Erwachen**

Du wurdest als Original geboren und findest dich als Kopie wieder, die ihren Zauber verloren hat. Dein Erwachen beginnt, wenn du soweit heruntergedimmt bist und merkst, dein Hamsterrad läuft nicht mehr rund. In deinem Leben klemmt es an allen möglichen Ecken und Kanten. Schwierigkeiten und Widerstände im Außen spiegeln den Konkurrenzkampf wieder, den du im Inneren gegen dich selbst kämpfst, und dein Körper setzt immer deutlichere Zeichen. Die Situation mag für

dich immer enger und unerträglicher werden, bis du sagst: „So kann und will ich nicht mehr weiter machen!“ Ein Freund von mir drückte es einmal so aus: „Ich muss gar nichts mehr! Alles, was ich tue, tue ich, weil ich es will und darf! Ich höre auf, über meine Grenzen hinwegzugehen, und ich beginne, mich wieder zu fühlen.“ An dieser Stelle geschieht etwas Kraftvolles und zugleich Magisches, denn dein klares Nein ist ein Ja zu dir selbst, ein tiefes Ja zum Leben. Die Kraft, die in dir erwacht ist, ist wie das Quellwasser, das aus der tiefsten Tiefe deines Selbst hervorsprudelt, durch Felsen und durch alle Widerstände und Gesteinsschichten hindurch - mitten ins Leben hinein.

### **Leben will fließen ...**

Überall, wo die Lebenskraft nicht fließt, entstehen Stagnation und Schmerz. Schmerz ist gebundene Lebenskraft, die nicht fließen kann. Die Urkraft des Lebens steckt in jedem von uns. Sie ist immer da und wird immer sein. Die Kraft in dir ist weiser als der Verstand. Es ist die Kraft, die dein Herz zum Schlagen bringt und dich atmen lässt, ohne dass du etwas dafür tun musst. Es ist dieselbe Kraft, die die Meere und das gesamte Universum bewegt.

Egal wie verborgen oder verschüttet deine Kraft hinter Verzweiflung, Depression und Ängsten auch sein mag, das Herausschälen und Herauslösen aus hinderlichen Strukturen und Mustern ist der Prozess des Erwachens. Das Gefühl, wir müssen alles halten und mit zusammengebissenen Zähnen allein schaffen, kontrollieren und steuern, darf behutsam schmelzen. Wenn die Härte in und gegen uns selbst schmelzen darf, entsteht ein neuer Raum, in dem dein Vertrauen und du selbst Platz nehmen darfst. Leben bedeutet Wachstum und Entfaltung. Leben will unterstützen. Leben will dich berühren.

Vertrauen und Sicherheit sind die Voraussetzung, um überhaupt loslassen zu können, und gleichzeitig braucht das Leben einen Vertrauensvorschuss von dir. Die Liebe und die Hingabe an das Leben sind der Dünger für die Entfaltung in deiner Einzigartigkeit.

## **Auf deinem Weg in die Einzigartigkeit**

Die, die in der Körperarbeit (oder etwas Ähnlichem) zu Hause sind, lernen auf ihrem Weg meist eine oder mehrere Methoden kennen und denken zunächst, wenn sie diese exakt kopieren und es genauso machen, wie es vorgegeben wird oder in den Lehrbüchern steht, ist die Arbeit wirksam. Wir können aber niemanden kopieren, und weil das nicht möglich ist, glauben wir, wir sind nicht gut genug oder lernen das nie, oder schelten uns für unser „Versagen“. Und meinen, wir müssen noch eine Methode und noch eine Methode lernen, um endlich gut genug zu sein. Ich habe diese Erfahrung gemacht und sehe, vielen anderen Menschen geht es genauso. Du bist nicht allein. Ich möchte dir Mut machen.

*Halte inne und spüre deine Qualitäten und Stärken, die du bereits in dir trägst. Du hast deine eigene Art, Menschen zu begegnen, sie zu berühren oder zu heilen. Deine Handschrift ist unverwechselbar und so einzigartig wie dein Fingerabdruck. Lerne, fühle, tauche ein, und sei darauf vorbereitet, die Technik fallen zu lassen, wenn du die menschliche Seele berührst. Einfühlsam und von liebevoller Präsenz durchflutet wird jeder Augenblick neu geboren. Wie der Same eines großen Baumes, der alle Informationen in sich trägt, trägst du das Wissen und die Weisheit des Lebens in dir. Werde still, lausche und vertraue der wundervollen Kraft in dir.*

## **Feldbinder, Petra**

Heilpraktikerin

[resonanz@petrafeldbinder.de](mailto:resonanz@petrafeldbinder.de)

[www.petralfeldbinder.de](http://www.petralfeldbinder.de)

„Ganzheitliche Körpertherapien für die Balance von Körper und Seele“ Durch Ayurvedische Resonanzmassagen und ganzheitliche Körperarbeit unterstütze ich Menschen, ihre Selbstheilungskräfte zu entfalten.

